

COLECCIÓN ASH, EL PERRO ZEN • TOMO 2

Doga

yoga con tu perro



16 posturas paso a paso • 64 pasos ilustrados • para todos los perros

Ash, el perro zen

Bienvenido a la esterilla

Diez minutos al día, una esterilla, tu perro y tú. Este libro te acompaña paso a paso, desde la primera respiración compartida hasta el momento en que tu perro se duerme a tu lado.

1

Lee la seguridad

Los capítulos 00 y 03 te explican cómo adaptar cada postura a tu perro.

2

Sigue las láminas

Cada postura tiene su lámina en 4 pasos. Mira y luego hazlo: de 5 a 15 minutos bastan.

3

Mantén el ritmo

El plan de 21 días, el calendario para marcar y el diario te ayudan a crear el ritual.

Todas las ilustraciones muestran a Ash, un joven Staffordshire Bull Terrier azul. Los consejos, en cambio, son para todos los perros, del chihuahua al gran danés.

Doga, yoga con tu perro · Colección Ash, el perro zen, tomo 2 · Primera edición, 2026.

© 2026 Ash, el perro zen. Todos los derechos reservados. Este libro digital es para uso personal. Queda prohibida cualquier reproducción, difusión o reventa, total o parcial, sin autorización por escrito.

Este libro no sustituye la opinión de un veterinario ni el acompañamiento de un educador canino. El dogo no ha sido objeto de estudios científicos en perros y no constituye un tratamiento. El autor no se hace responsable del mal uso de los ejercicios presentados. Ante cualquier duda sobre la salud de tu perro, consulta a un profesional.

ÍNDICE

00	La seguridad, lo primero
01	Por qué este libro
02	Lo que dice la ciencia, y lo que no dice
03	Adaptar el dogo a tu perro
04	Preparar tu sesión
05	Leer a tu perro durante la sesión
06	Las 16 posturas
07	Tus programas listos para usar
08	El plan de 21 días
09	Tu diario de dogo
10	Preguntas frecuentes
B1	Bonus: la chuleta de las 16 posturas
B2	Bonus: tu calendario de 21 días

La seguridad, lo primero

En este libro eres tú quien hace las posturas de yoga. Tu perro participa a su manera: se tumba a tu lado, recibe un masaje, pasa bajo un puente, responde a una señal sencilla. Nunca se dobla a un perro en una postura ni se le retiene en la esterilla.

Las 7 reglas de oro

1. **Consulta a tu veterinario** antes de empezar, sobre todo si es un cachorro, un perro mayor, con sobrepeso, operado recientemente o con problemas articulares o respiratorios.
2. **Cachorros: nada de saltos ni de peso sobre las patas traseras mientras no hayan terminado de crecer.** Los cartílagos de crecimiento se cierran hacia los 6-8 meses en las razas muy pequeñas y pueden seguir abiertos hasta los 18-24 meses en las razas grandes y gigantes. Tu veterinario puede decirte en qué punto está tu perro.
3. **Ninguna manipulación forzada.** Tu perro puede dejar la esterilla cuando quiera.
4. **Nada de sesiones justo antes o justo después de comer.** En perros grandes de tórax profundo, la actividad en torno a las comidas es uno de los factores de riesgo de dilatación-torsión gástrica, una urgencia vital. Espera al menos una hora.
5. **Perros de hocico corto** (bulldog, carlino, shih tzu...): sesiones cortas, habitación fresca y parar en cuanto la respiración se vuelva ruidosa. Estas razas toleran mal el esfuerzo y el calor.
6. **Suelo antideslizante** para los dos, y sesiones de 5 a 15 minutos.
7. **Para al primer signo de estrés** (capítulo 05). Termina siempre con un momento agradable.

Este libro no sustituye a un veterinario ni a un educador canino. Si hay dolor, cojera o un cambio de comportamiento, consulta a un profesional.

Por qué este libro

Todos los perros necesitan desfogarse, y todos necesitan también aprender a calmarse. Les damos paseos, juguetes, clases de educación. Rara vez les enseñamos a relajarse a nuestro lado.

El dogo es una respuesta sencilla: diez minutos al día, una esterilla, tu perro y tú. Tú haces tu yoga. Él aprende que ese momento es tranquilo, previsible y agradable. Sin material especial, sin necesidad de ser flexible, y funciona con todos los tamaños si adaptas. Para eso están los recuadros «Adaptaciones» bajo cada postura.

¿Quién es Ash?

Ash es un joven Staffordshire Bull Terrier azul. Aparece en cada ilustración de este libro, porque estas sesiones tomaron forma con él. Si tu perro es más pequeño, más grande, mayor o más tímido, los recuadros «Adaptaciones» están para ti.

1

SERIE 1

Conexión

Calmarse juntos, respirar, tocarse.

01 La respiración compartida

02 Corazón con corazón

03 El masaje de orejas

04 El saludo del perro

Acabas de leer un extracto

El libro completo tiene 40 páginas: 16 posturas ilustradas en 64 pasos, 3 programas de 5 a 15 minutos y un plan de 21 días.

Descarga inmediata tras la compra.

[**staffyash.myshopify.com/es/products/doga-le-yoga-avec-ton-chien-eb**](https://staffyash.myshopify.com/es/products/doga-le-yoga-avec-ton-chien-eb)
ook-illustre-pdf